

التدخين من أسباب الإصابة بمرض هشاشة العظام

يعتبر مرض هشاشة العظام من أكثر الأمراض الخطيرة التي يصاب بها الإنسان، ذلك لأن أعراضه وليست واضحة ما يسبب ضعفاً تدريجياً في العظام التي تصبح سهلة الكسر.

وأكدت الدراسات أن المرأة أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، خصوصاً بعد سن الـ 50، ويظهر هذا المرض على شكل كسور في الورك أو الساعد لمجرد سقوط صغير على الأرض.

ويعتبر معرفة أسباب هشاشة العظام أمراً ضرورياً جداً كي تتمكن كل فتاة أو امرأة على حماية عظامها. من أبرز أسباب الإصابة بهشاشة العظام:

- **التقدم في العمر:** ابتداءً من عمر الـ 24، تزداد عملية هدم العظام وتعرض المرأة للإصابة بهذا المرض، إذا لم تنتبه جيداً لنوعية حياتها.
- **نقص في الهرمونات الأنثوية:** يعتبر هرمون الإستروجين أحد عوامل الحماية من هشاشة العظام، ولكن بعد سن الـ 50، تنخفض مستويات هذا الهرمون عند المرأة وبالتالي تصبح أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.
- **التدخين:** يعمل النيكوتين على تسريع عملية هدم الكتلة العظمية في الجسم. لذا يجب الإنتباه جيداً من هذا العدو.
- **عدم تناول جرعات مناسبة من الكالسيوم:** الكالسيوم هو المعدن الأساسي والضروري لصحة العظام وعدم الحصول على كمية كافية منه عبر المأكولات التي يحتويها، يؤدي الى تضرر العظام. لذلك ركزي دوماً على تناول الحليب والأجبان والألبان لأنها المصدر الأغنى بالكالسيوم.
- **نقص "فيتامين د" في الجسم:** يجب إجراء فحص دم للكشف عن كمية "فيتامين د" في الجسم، وبالتالي تناول المكملات الغذائية التي تحتويه إذا كنت تعاني من نقص منه.
- **عدم ممارسة الرياضة:** الامتناع عن ممارسة الرياضة يؤدي الى الإصابة بهشاشة العظام. لذا، فممارسة الحركة أمر ضروري لصحتك وليس فقط لرشاقتك.

الوراثة: تلعب الوراثة دوراً كبيراً في الإصابة بمرض هشاشة

العظام. إذا كان هناك شخص في عائلتك يعاني من هذا المرض، فلا بد^٣ من إجراء الصور والفحوص اللازمة مبكراً^٤ لتجنّب الكسور في المستقبل.